Handleiding
Samen op stap

over alcohol
en uitgaan
(in het kader van
de 100 dagen)



100 DAGEN

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

COLOFON

Auteurs

Ellen Coghe, stafmedewerker VAD
Lyssa Toyinbo, stafmedewerker VAD
David Möbius, stafmedewerker VAD
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD

Met dank aan

Dit lesmateriaal kwam tot stand in samenwerking met de VAD-werkgroep onderwijs en de ad hoc werkgroep 100 dagen.

Lay-out:

Josworld

Verantwoordelijke uitgever

P. Van Deun, Vanderlindenstraat 15,
1030 Brussel
D/2018/6030/41

Vanderlindenstraat 15,
1030 Brussel
T 02 423 03 33
F 02 423 03 34
vad@vad.be
www.vad.be

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Vlaanderen is zorg

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

WAT WAT

INHOUDSOPGAVE



INLEIDING

Ieder jaar vieren vele laatstejaars in Vlaanderen hun laatste 100 dagen in het secundair onderwijs met een viering, show, fuif of andere activiteit. Deze 100 dagen (ook wel Chrysostomos genoemd) zijn vaak verbonden met uitgaan en alcoholgebruik. Terwijl veel jongeren hiermee verantwoordelijk omgaan, loopt alcoholgebruik toch af en toe uit de hand. Zo blijkt uit de VAD-leerlingenbevraging 2016-2017 dat 84% van de 17-18-jarigen alcohol dronk het afgelopen jaar. Één op de drie bingedrinkt[1] minstens één keer per maand. Daarnaast gebruikte 29% van de 17-18-jarigen cannabis het afgelopen jaar. Het is van belang hierop te anticiperen, zodat jongeren op een verantwoordelijke manier met deze middelen leren omgaan.

Ben je op zoek naar educatief materiaal over de 100 dagen of uitgaan? Ga dan met dit lesmateriaal over alcohol (en in mindere mate cannabis) preventief aan de slag. Laat jongeren op een luchtige en laagdrempelige manier nadenken over manieren om verantwoordelijk om te gaan met alcoholgebruik, mogelijke negatieve gevolgen hiervan in te perken en zorg te dragen voor elkaar.

Voor meer info over onder andere doorverwijzing, ander materiaal, een drugbeleid op school (DOS) of ondersteuning, zie **bijlage 1**.



[1] Bingedrinken betekent een gebruik van meer dan vier (bij meisjes) of zes (bij jongens) standaardglazen alcohol in een tijdspanne van twee uur.

WANNEER GEBRUIK JE 'SAMEN OP STAP'?

Gebruik 'Samen op stap' gedurende **2 lesuren**, als je preventief wil werken rond alcohol en (in mindere mate) cannabis bij laatstejaars in het secundair onderwijs. Het educatief materiaal is ontwikkeld voor jongeren van de **derde graad van 16 tot 18+ jaar in het ASO en TSO**. Vind je het lesmateriaal geschikt voor jouw leerlingen in het BSO, dan kan je hiermee ook met hen aan de slag. Het spel kan bovendien breder gebruikt worden in de 3e graad, losstaand van de 100 dagen. **Je hoeft zeker geen expert te zijn** om met dit educatief lesmateriaal aan de slag te gaan. Alle info die je nodig hebt, vind je in deze handleiding.

Specifiek kan je dit materiaal gebruiken in de volgende gevallen:

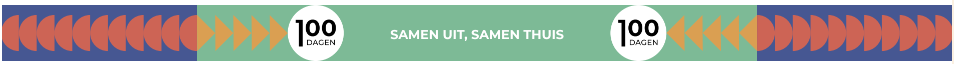
- Je wil stilstaan bij de **wetgeving** rond alcohol. Wat mag en wat mag niet?
- Je wil de kennis vergroten over de **effecten, risico's en gevolgen** van alcohol.
- Je wil het **inzicht** van de **jongere** in zijn **eigen gedrag** vergroten. Hoe ga je om met alcohol?
- Je wil stilstaan bij de **rol van alcohol in de leefwereld van jongeren**. Vaak overschatten jongeren alcoholgebruik bij hun leeftijdsgenoten. Het is belangrijk deze foutieve perceptie te ontkrachten voor de 100 dagen, en voor hun verdere uitgaansleven.
- Je wil stilstaan bij de **incidenten door dronkenschap**. Wat doe je als een vriend(in) dronken is?
- Je wil stilstaan bij **groepsdruk** tijdens het uitgaan, op evenementen, ... Hoe zeg je nee?
- Je wil de kennis vergroten over **hoe je zorg draagt voor elkaar** tijdens uitgaansevenementen. **Samen uit, samen thuis!**

INHOUD LESMATERIAAL

Dit lesmateriaal bestaat uit een introductiespel **'Ik heb nog nooit'** door middel van Kahoot[2], en een **feit-of-fabelquiz** met behulp van een PowerPointpresentatie. Dit lesmateriaal focust zich op 'Beschermende gedragsstrategieën' die jongeren helpen negatieve gevolgen van alcohol drinken te vermijden.

Alle cijfergegevens die gebruikt worden in dit lesmateriaal zijn gebaseerd op de VAD-leerlingenbevraging en worden jaarlijks geüpdatet.

Bestel via www.vad.be/samen-op-stap naast het lesmateriaal coole polsbandjes voor de laatstejaars in je school met deze quote: 'Samen uit, samen thuis'. Deze polsbandjes kunnen uitgedeeld worden op de dag voor de 100-dagenvieringen op school. Op deze manier worden jongeren op de 100 dagen herinnerd aan de tips die ze meekregen gedurende dit lespakket.



Wil je meer initiatief nemen om de 100-dagenvieringen op jouw school in goede banen te leiden? Ga aan de slag met de fiche 'Onderwijs 100 dagen'. Je vindt hem in bijlage 5, of digitaal op www.vad.be/100-dagen-onderwijs. Je vindt er heel wat veel gestelde vragen met bijhorende tips over hoe je concreet aan de slag kan gaan.

[2] Kahoot is een interactieve game met vraag en antwoordspel dat je kan spelen op de computer, tablet of smartphone.

Doelstellingen

De jongere ...

... krijgt een **realistisch beeld** van zijn of haar eigen alcoholgebruik en dat van leeftijdsgenoten (sociale norm).

... krijgt **inzicht** in zijn eigen alcoholgebruik en dat van leeftijdsgenoten.

... **identificeert** mogelijke **problemen** op vlak van **gezondheid, welzijn en veiligheid** bij het (overmatig) drinken van alcohol.

... erkent dat **druk van peers** (vrienden) meespeelt in het consumeren van alcohol (peer pressure).

... kan **strategieën** toepassen om mogelijke **schadelijke gevolgen** van alcoholgebruik te **verminderen**.

... **draagt zorg voor vrienden** (onder andere respecteren van grenzen die vrienden/peers aangeven, zorg dragen voor anderen wanneer het misgaat).



Dit lesmateriaal bevat:

- Deze handleiding (met bijlagen)
- Een ‘Ik heb nog nooit’-module op het interactieve platform Kahoot (op www.kahoot.com)
- Een PowerPointpresentatie met ‘Feit-of-fabelquiz’ die je kan downloaden via www.vad.be/samen-op-stap

Wat heb je nodig?

- Een computer met internetverbinding en een beamer of digibord
- Een bord waarop de score kan bijgehouden worden
- De jongeren hebben een smartphone of tablet en internetverbinding nodig (als niet iedereen een smartphone heeft, kan er in groepjes gewerkt worden)
- Schrijfgerei en papier
- Een account op Kahoot (Als je nog geen account hebt, zie handleiding bijlage 2)

1. INTRODUCTIESPEL 'IK HEB NOG NOOIT'

Spelbeschrijving

Kahoot (www.kahoot.com) is een online platform, waarbij je je leerlingen via computer, tablet of smartphone kan laten stemmen over bepaalde stellingen. Voor dit lesmateriaal is er een Kahoot-module aangemaakt waarbij leerlingen aangeven of ze een bepaalde situatie al dan niet al zelf meegemaakt hebben. Voor instructies over hoe je de module op de Kahoot-website terug kan vinden **(zie bijlage 2)**.

De 'Ik heb nog nooit'-uitspraken in de Kahoot-module vertrekken vanuit de leefwereld van de jongeren. Met deze uitspraken krijg je zicht op hun alcoholgebruik enerzijds en anderzijds op de sociale normen die in de groep heersen. De uitspraken gaan over hun eigen gedrag, over omgaan met groepsdruk en over zorg dragen voor elkaar. De uitkomsten van de groep worden nadien vergeleken met de recentste cijfers van de 17-18-jarigen in Vlaanderen (VAD-leerlingenbevraging) via een bijhorend filmpje in Kahoot. Bovendien krijgen jongeren tips die helpen om verantwoordelijk om te gaan met alcohol.

Speel dit introductiespel met de volledige groep jongeren. Projecteer de uitspraken via Kahoot op groot scherm met een beamer of het digibord in de klas. Gebruik hierbij de bijhorende fiche met spelvoorbereiding Kahoot **(zie bijlage 2)**.

Idealiter heeft iedere leerling een smartphone of tablet waarop hij of zij kan antwoorden. Klik bij de start van het introductiespel in de Kahoot-module op player versus player. Als het niet mogelijk is om elke leerling met een aparte smartphone of tablet te laten werken, dan kan een leerling bij een andere leerling aansluiten en in groep worden gewerkt. Zorg dat alle leerlingen (of alle groepjes) ingelogd zijn en laat hen hun naam invullen. Iedere leerling (of groepje) klikt vervolgens op 'Join game'. Klik daarna op 'Start now'.

De eerste uitspraak komt nu in beeld. Iedere jongere klikt op ‘waar’ als ze dit gedrag nog **nooit** hebben gesteld of op ‘niet waar’ als ze dit gedrag **wel** al hebben gesteld. Wanneer alle jongeren geantwoord hebben, of de tijd om te stemmen verstreken is, komt een grafiek in beeld met daarop de verdeling van de gegeven antwoorden. Open daarna de afbeelding met de bijhorende video en klik op ‘Play’. Vergelijk de cijfers in je groep met de Vlaamse cijfers in de video. Let op, deze cijfers zijn representatief voor alle 17-18-jarigen in het secundair onderwijs in Vlaanderen. Ze kunnen dus hoger of lager zijn dan de cijfers in je groep.

Hier enkele richtvragen die je kan stellen bij het bespreken van de ‘Ik heb nog nooit’-uitspraken:

- Wie heeft dit ooit al eens meegemaakt en wil hier iets over zeggen?
- Hoe was dit?
- Waarom was het vervelend?
- Hoe zou je dit kunnen vermijden?

Na de meeste uitspraken is er in de video een bijhorende tip die je bespreekt. Heeft de meerderheid van de jongeren een bepaald gedrag al gesteld? Dan is dit een signaal dat er al heel wat ervaring met alcohol is in je groep. Het risico bestaat dat de sociale norm in de groep ook naar de tolerante richting neigt. Durf dit in vraag stellen!

Let op: Het is niet omdat jongeren aangeven al heel wat ervaring te hebben met uitgaan of middelengebruik, dat dit zo is of dat men daarom ook denkt dat het gedrag OK is.

Uitspraken Kahoot

Eigen gedrag: Ik heb nog nooit ...

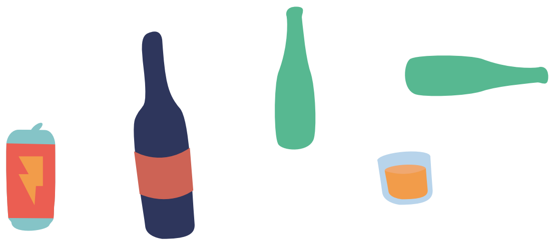
1. **Alcohol gedronken om mij te ontspannen.**
   41% van de 17-18-jarigen die ooit alcohol dronken, gaf aan dat ze dit deden om zich te ontspannen.
   Vraag: Wat zorgt ervoor dat jullie geen alcohol nodig hebben om jullie te amuseren of te ontspannen?

2. **Mij geschaamd omdat ik te veel alcohol gedronken had.**
   36% van de 17-18-jarigen die in het laatste jaar alcohol dronken, gaf aan dat ze zich minstens één keer schaamden, na het drinken van alcohol.

TIP: Vergeet het niet: Je vrienden en je ouders onthouden je dronken gedrag vaak beter dan jijzelf. Dat kan gênant zijn.

3. **Mij slecht gevoeld (misselijk, braken, kater, ...) omdat ik te veel alcohol gedronken had.**
   64% van de 17-18-jarigen die in het laatste jaar alcohol dronken, gaf aan zich slecht gevoeld te hebben na het drinken van alcohol.

TIP: Eet voor en na het drinken van alcohol. Wissel alcoholische dranken af met niet-alcoholische dranken (water!). Zo voorkom je uitdroging.



4. **Ruzie gemaakt met mijn vriend(in) of ouders omdat ik te veel alcohol gedronken had?**
   20% van de 17-18-jarigen die in het laatste jaar alcohol dronken, gaf aan dat ze al eens ruzie maakten met ouders of een vriend(in) omdat ze te veel gedronken hadden.

   Omgekeerd kan het voorvallen dat een dronken persoon met jou een discussie aangaat. Vaak heeft het geen nut om de discussie aan te gaan of ruzie te maken. Mensen die gedronken hebben, hebben het moeilijk om situaties op een goede manier in te schatten en hebben een verminderde zelfcontrole. Daardoor kan je moeilijk met hen praten of kunnen ze agressief worden.
   Vraag: Wat doe je wanneer een dronken vriend(in) jou uitdaagt of ruzie met jou zoekt?

TIP: Loopt een discussie uit de hand met een dronken vriend(in)? Blijf kalm en beëindig het gesprek. Praat het (de volgende dag) uit, wanneer jullie beiden nuchter zijn.

5. **Seksueel contact gehad na het drinken van alcohol, waar ik achteraf spijt van had.**
   11% van de 17-18-jarigen die het laatste jaar alcohol dronken, gaf aan dat ze seksueel contact hadden, na het drinken van alcohol, waarvan ze achteraf spijt van hadden.

TIP: Heeft een vriend(in) veel alcohol gedronken? Zorg dat hij of zij niet meegaat met iemand die hij of zij niet kent.

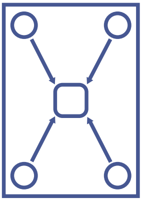
6. **Alcohol van een vriend(in) aangenomen zonder dat ik alcohol wou drinken.**
   39% van de 17-18-jarigen gaf aan dat ze ooit weleens alcohol van een vriend(in) hadden aangenomen zonder dat hij/zij zelf alcohol wou drinken.

2. FEIT-OF-FABELQUIZ

Spelbeschrijving

Deze quiz bevat zowel 'Feiten en fabels' als 'Doe-opdrachten'. Met de 'Feiten en fabels' worden een aantal fabels en misvattingen over alcohol en cannabis ontkracht. Tegelijkertijd wordt aan de jongeren product-informatie gegeven over alcohol en cannabis, en wordt aandacht besteed aan de sociale normen die heersen in de groep. De doe-opdrachten zijn gericht op het uitvoeren en inoefenen van het durven nee zeggen tegen alcohol, zorg dragen voor elkaar, ... Bovendien krijgen de jongeren tips die helpen om op een verantwoordelijke manier met alcohol te leren omgaan.





1. Verdeel de jongeren in 2, 3 of 4 teams van minimum 3 tot maximum 6 jongeren per groep. Laat elk team een originele groepsnaam bedenken en geef ieder team twee bordjes: één voor 'feit' en één voor 'fabel' **(zie bijlage 3)**. Schrijf de groepsnamen op het bord om later de score bij te houden. Voor dit spel wordt een opstelling gesuggereerd waarbij elk team in een uithoek van de klas zit. Op deze manier kunnen de teams het juiste antwoord niet van elkaar afluisteren en wordt het spel actiever.

2. Open de begeleidende PowerPointpresentatie 'Feit-of-fabelquiz' die je kan downloaden via www.vad.be/samen-op-stap en start met de eerste 'feit of fabel'. Ieder team denkt afzonderlijk na of het om een feit of fabel gaat en waarom.

3. Na 5 minuten bedenk- en discussietijd gaat er per feit of fabel telkens een andere jongere van elk team naar het midden met een feit of fabel bordje. In het midden van het leslokaal tonen de jongeren om de beurt hun feit of fabel bordje. Daarbij motiveert hij of zij waarom zijn of haar team denkt dat het om een feit of fabel gaat.

4. Laat de jongeren terug naar hun team gaan en geef het correcte antwoord met de bijhorende uitleg en tip.

5. De teams met een correct antwoord krijgen een punt. De feiten en fabels worden afgewisseld met doe-opdrachten. Gebruik hiervoor het stappenplan 'Hoe leg ik iemand in een stabiele zijligging?' **(zie bijlage 4)**.

6. De groep die als beste een doe-opdracht uitvoert krijgt 2 extra punten. Hou de punten bij op een scorebord.

Feit-of-fabelquiz

1. FEIT OF FABEL

Vanaf 16 jaar mag je volgens de wet mixdranken drinken. Mixdranken bestaan uit frisdrank en sterkedrank. Een voorbeeld hiervan is whisky-cola of wodka-redbull.

FABEL: Mixdranken of sterkedranken mogen niet geschonken of aangeboden worden onder de 18 jaar. Vanaf 16 jaar zegt de wet dat je bier, wijn en schuimwijn mag drinken. Om risico's te beperken drink je beter geen alcohol onder de 18 jaar.

2. FEIT OF FABEL

In een pint bier (25 cl) zit evenveel alcohol als in een shot sterkedrank.

FEIT: Een standaardglas bier, wijn of sterkedrank (bijvoorbeeld een shot jenever) bevat evenveel pure alcohol (± 10 gram). Zware bieren zoals streekbieren vormen hierop een uitzondering. Dit omdat het alcoholgehalte hoger is, en het standaardglas groter (33cl). Ze bevatten meer alcohol (zo'n 2,5 keer meer). Let op: dranken met een hoger alcoholpercentage (zoals sterkedrank) worden vlugger opgenomen in de bloedbaan, waardoor je sneller dronken wordt.

TIP: Doe je glazen niet tot boven vol, maar hou je aan de standaardglazen. Zo heb je op het einde van de avond een beter zicht op hoeveel je gedronken hebt.

3. FEIT OF FABEL

Cannabis is illegaal in België.

FEIT: Cannabis is een illegale drug, zowel voor minder- als meerderjarigen. Dit betekent dat je geen cannabis in je bezit mag hebben, verkopen, invoeren, produceren of gebruiken.

Extra info:

Als je jonger bent dan 18 jaar en je wordt betrapt met drugs, dan maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook je ouders worden op de hoogte gebracht. Bij het parket wordt beslist wat er met het dossier gebeurt.

Als je ouder bent dan 18 jaar komt bezit voor persoonlijk gebruik niet voor de rechtbank, tenzij er verzwarende omstandigheden zijn.

Persoonlijk gebruik:
- maximum drie gram cannabis
- de teelt van één vrouwelijke cannabisplant

Verzwarende omstandigheden zijn:

- als je de openbare orde verstoort
- als je drugs gebruikt waar minderjarigen bij zijn
- als je gebruik problematisch is

Bij bezit voor eigen gebruik, maakt de politie een vereenvoudigd proces-verbaal op en neemt eventueel de cannabis in beslag. Bij verzwarende omstandigheden maken ze een gewoon proces-verbaal op en kan dit wel naar de rechtbank gaan. Let wel: in bepaalde steden, gemeenten of op bepaalde festivals kan je een geldboete krijgen, zelfs wanneer je minder dan een gebruikshoeveelheid op zak hebt.

Medicinale cannabis is een uitzondering op de regel en kan enkel onder strikte voorwaarden worden voorgeschreven door een neuroloog.

DOE-OPDRACHT

Schrijf per team zoveel mogelijk signalen waaraan je kan merken dat iemand dronken is.
Het team dat de meeste signalen opsomt krijgt 2 punten extra.

Correcte antwoorden:

- Adem ruikt naar alcohol
- Troebele blik
- Onduidelijk spraak
- Licht blozen
- Onstabiel zitten, staan of wandelen
- Ongewoon, ongepast of gênant gedrag
- Misselijk zijn, overgeven
- Doet dingen die hij/zij anders niet zou doen
- Flauw vallen
- Lage lichaamstemperatuur, blauw zien
- ...

4. FEIT OF FABEL

Mijn dronken vriend(in) is sneller nuchter na het drinken van een energiedrank.
FABEL: Niets helpt om sneller te ontnuchteren van alcohol. De combinatie van alcohol en energiedrank zorgt er voor dat je je minder dronken voelt dan je in werkelijkheid bent.

Extra info:
Cafeïnehoudende dranken hebben geen invloed op het alcoholgehalte in je bloed, noch op de opname van alcohol via het maag- en darmkanaal, noch op de afbraakprocessen in je lever. Bovendien tonen studies[3] aan dat het combineren van alcohol en energiedrank leidt tot een vermindering van de signalen van alcoholintoxicatie. Je voelt je niet slaperig, en voelt je (onterecht) toch alert. Daardoor ben je je minder bewust van je dronken toestand.

[3] De Doncker, J., De Donder, E. Möbius, D. (2016). *Dossier alcohol.* Brussel: VAD

TIP: Drink niet meer dan 3 kopjes koffie (125ml) of blikken energiedrank (250 ml) per dag[4].

Vraag: *Wat als je merkt dat je vriend(in) te veel gedronken heeft? Wat doe of zeg je tegen hem of haar? Wat is jouw ultieme tip om er voor elkaar te zijn?*

TIP: Hoe kan je er zijn voor elkaar tijdens het uitgaan?

- Spreek een vaste plek af waar jij en je vrienden elkaar kunnen terugvinden.
- Hou elkaar op de hoogte als je even alleen of met een andere persoon weggaat.
- Hou je gsm bij de hand en kijk regelmatig of je een sms'je/gemiste oproep ontvangen hebt.
- Geef geen alcohol aan een vriend(in) wanneer je ziet dat hij/zij te veel gedronken heeft.
- Laat elkaar niet in de steek, zeker niet als er iets misgaat (ruzie, je voelt je niet lekker, ...). Samen uit, samen thuis!

5. FEIT OF FABEL

Meisjes worden vlugger dronken dan jongens.
FEIT: Meisjes worden vlugger dronken dan jongens. Dit komt omdat meisjes in verhouding meer vet en minder spiermassa hebben dan jongens. De alcohol wordt hierdoor minder snel verdund en afgebroken.

Vraag: Stel dat je te veel gedronken hebt, wat verwacht je dat vrienden met jou doen? Wat wil je dat ze juist wel of niet doen en waarom?

[4] Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). *Energie uit een blikje? Informatiedossier voor leerkrachten secundair onderwijs als houvast voor lessen over energiedranken en gezondheid.*

DOE-OPDRACHT

Iemand trakteert, je hebt geen zin om alcohol te drinken. Werk per team een sketch uit over hoe je 'neen' zegt. Ieder team krijg 5 minuten bedenktijd. Het team dat het beste 'neen' kan zeggen krijgt 2 punten extra.

Vraag: Hebben jullie het gevoel makkelijk alcohol te kunnen weigeren van een vriend(in)? Waarom?

TIP: Nee is OK! Pas als je nee durft zeggen, kom je op voor jezelf! Je wint niets door het drinktempo van je vrienden bij te houden, integendeel je vergroot de kans om een geweldige avond te verliezen door bijvoorbeeld misselijkheid, black out, ...

6. FEIT OF FABEL

Meer dan de helft van de 17- tot 18-jarigen in Vlaanderen gebruikte het afgelopen jaar cannabis.
FABEL: 72% van de Vlaamse 17- tot 18-jarigen gebruikte het afgelopen jaar geen cannabis. Slechts 2% gebruikte andere illegale drugs dan cannabis.

7. FEIT OF FABEL

De lever breekt gemiddeld 1 à 1,5 standaardglas alcohol af per uur.
FEIT: De lever breekt gemiddeld 1 à 1,5 standaardglas alcohol af per uur. Bingedrinken* is dus gevaarlijk omdat je op korte tijd meer drinkt dan je lichaam kan afbreken. Dit kan zorgen voor black out, alcoholvergiftiging, verminderd denkvermogen, uitdroging, ongevallen, ongepast gedrag, ...

*Bingedrinken is het drinken van 4 (bij meisjes) of 6 (bij jongens) standaardglazen alcohol in een tijdspanne van 2 uur.

TIP: Drink niet meer dan 1 à 1,5 standaardglas alcohol per uur. Zet niemand onder druk om te drinken!

DOE-OPDRACHT

Leg een teamgenoot in stabiele zijligging: volg eerst het stappenplan en probeer dan zonder. Waarom leg je best iemand in een stabiele zijligging? Het correcte antwoord levert 2 extra punten op!
Ga bij de verschillende teams langs en ga na of ze een teamgenoot correct in stabiele zijligging hebben gelegd.

Correct antwoord op bovenstaande vraag: Een (bewusteloos) persoon heeft vaak de neiging op zijn rug te gaan liggen of terug te rollen. Vocht, zoals bloed of braaksel kunnen via de mond in de luchtwegen en/of longen terechtkomen en ervoor zorgen dat de persoon stikt[5].

TIP: Iemand bewusteloos? Bel altijd de 112!

8. FEIT OF FABEL

Wanneer een jongere van 17 jaar dronken met de fiets naar huis rijdt, is dit strafbaar.
FEIT: De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden (met de wagen, brommer, fiets, step of skatebord, ...) vanaf 0,5 promille alcohol in het bloed strafbaar is. Een dronken fietser kan een gevaar zijn voor zichzelf en voor anderen (bijvoorbeeld wanneer een autobestuurder moet uitwijken).

Extra info: Afhankelijk van het aantal promille alcohol in je bloed, kan je bijvoorbeeld een geldboete krijgen of kan je rijbewijs ingetrokken worden. Dit geldt voor alle voortbewegingstoestellen (skateboard, step, segway, rolschaatsen, eenwieler, enzovoort).

Volgens de wetswijziging van 18 juli 2017 van het Koninklijk Besluit (Art. 38) is de politie niet meer verplicht om het rijbewijs in te trekken wanneer een fietser meer dan 0,5 promille alcohol in zijn of haar bloed heeft[6].

[5] Rode Kruis (2018). Geraadpleegd op 18 augustus 2018 via https://www.rodekruis.nl/ehbo-wat-te-doen-bij/stabiele-zijligging/
[6] Wet van 18 juli 2017 tot wijziging van artikel 38 van de wet van 16 maart 1968 betreffende de politie over het wegverkeer, wat betreft het verval van het recht tot het besturen van niet gemotoriseerde voertuig, BS 27 november 2018.

Vraag: *Hoe kan je een vriend(in) verhinderen dat hij/zij met een dronken autobestuurder naar huis rijdt?*

TIP:

- Plan op voorhand hoe je van en naar een event gaat.
- Als je dronken bent, ga je best met de fiets aan de hand naar huis.
- Verwen en steun je BOB.
- Als de BOB drinkt, spreek hem of haar hierover aan.
- Bel een taxi of laat ouders, vrienden, ... je ophalen wanneer een dronken vriend(in) wil rijden.

9. FEIT OF FABEL

Het roken van cannabis is niet verslavend.
FABEL: Wie cannabis gebruikt, kan verslaafd geraken. Cannabis roken is daarnaast schadelijk voor je gezondheid. Het risico op verslaving wordt groter naarmate je grotere hoeveelheden gebruikt, gedurende een langere tijd en vaker. Hoe jonger je begint met cannabis, hoe groter de kans op problemen en blijvende veranderingen in de hersenen.

Extra info: Bij het stoppen met cannabis kunnen zich onthoudingsverschijnselen voordoen en allerlei klachten optreden zoals slapeloosheid, rusteloosheid en prikkelbaarheid. Omdat deze klachten zich meestal voordoen in de eerste week na het stoppen, wordt er soms gezegd dat cannabis niet lichamelijk verslavend is. De geestelijke afhankelijkheid is doorgaans groter.

Naast verslavend, is cannabis ook schadelijk voor je gezondheid. Zelfs als je cannabis puur rookt (zonder tabak), krijg je meer teer binnen dan bij een gewone sigaret. Je loopt zo meer risico op een longziekte (bronchitis, longkanker, ziekte aan de luchtwegen) of hartproblemen. Bovendien inhaleren veel cannabisrokers de rook dieper en houden ze de rook langer vast, wat de schadelijkheid nog vergroot. Wie cannabis met tabak rookt, kan ook verslaafd raken aan de nicotine in de tabak. Als je vapet, vervallen de negatieve effecten van roken, maar bovenstaande gezondheidseffecten blijven.

Een te hoge dosis THC (het actieve bestanddeel van cannabis) kan een heleboel negatieve gevoelens opwekken, zoals hevige angstgevoelens, paniekaanvallen, neerslachtigheid, rusteloosheid, verwarring en hallucinaties (‘flippen’ of een zogenoemde ‘bad trip’). Zo kan je bovendien ook duizelig en misselijk worden, en soms zelfs flauwvallen.

10. FEIT OF FABEL

Alcohol zorgt voor betere seks.

FABEL: Alcohol zorgt niet voor betere seks. Van alcohol kan je misschien wat losser en socialer worden, maar tegelijkertijd heeft het ook nadelen. Zo zorgt alcohol dat je moeilijker een erectie kan behouden en een orgasme kan krijgen. Je denkt bovendien minder na over je seksuele contact. Hierdoor heb je meer kans om dingen te doen waar je achteraf spijt van krijgt (bijvoorbeeld geen condoom gebruiken, of impulsief beslissen om seks te hebben met iemand).



BIJLAGE 1

Zijn er in jouw groep jongeren die nood hebben aan hulpverlening?

dedruglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

Contacteer **De DrugLijn** via https://www.druglijn.be/ voor:

- **Concrete informatie, een eerste advies, hulp of preventie.** De DrugLijn luistert zonder taboe of oordeel, anoniem naar je verhaal of dat van de jongere. Bellen kan (078 15 10 20) van maandag tot vrijdag tussen 10u en 20u. Je kan je vraag ook stellen per mail of chatten via www.druglijn.be.

- **Voor meer informatie over het vroeginterventie-aanbod in jouw buurt.** Vroeginterventie is een aanbod dat zich specifiek richt tot jongeren die riskant of beginnend problematisch gamen, alcohol of andere drugs gebruiken. Via een kortdurend groeps- of individueel programma wordt hun motivatie versterkt om hun gebruik te veranderen.

Op zoek naar ander materiaal?



Hebben jouw leerlingen al heel wat ervaring in het uitgaan en/of vermoed je dat er regelmatig illegale drugs wordt gebruikt? Gebruik dan Friends & Fun. Met dit pakket sensibiliseer en informeer je jongeren over het gebruik van alcohol en andere drugs, leer je hen risicovolle situaties in te schatten en hiermee om te gaan. Tot slot leren ze het belang van zorg te dragen voor elkaar. Dit pakket is voor jongeren van 15 tot 18+ die op een risicovolle manier alcohol en/of illegale drugs gebruiken.

Ben je nog op zoek naar ander lesmateriaal om met jongeren aan de slag te gaan? Neem een kijkje op www.vad.be. Je vindt er andere educatieve materialen voor jongeren over alcohol, cannabis, andere illegale drugs, gamen en gokken.

Wil je graag zicht krijgen op het middelengebruik van je leerlingen en tips krijgen over beleidsmatig werken op school? Dat kan! De VAD-leerlingenbevraging onderzoekt op schoolniveau het middelengebruik (tabak, alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen) binnen de leefwereld van jongeren en hun kennis over het drugbeleid op school.

Schrijf je in voor de VAD-leerlingenbevraging via www.vad.be en ontvang een persoonlijk rapport van jouw school.

Wil je meer doen rond het thema uitgaan en middelengebruik op jouw school? Ontwikkel een Drugbeleid op maat van jouw school. Hierdoor werk je beleidsmatig en voorkom je op een effectieve manier problemen met middelengebruik op jouw school. Voor meer info zie **de volgende pagina**.

Ben je op zoek naar bekendmakingsmateriaal van De DrugLijn? Bestel gratis materiaal via www.vad.be. Klik op ‘Materialen’ en zoek dan op ‘Bekendmakingsmateriaal’.

Heeft jouw school al een alcohol- en drugbeleid?

Effectieve alcohol- en drugpreventie vereist een beleidsmatige aanpak, gekaderd binnen het pedagogisch project van de school. Met een Drugbeleid op School[7] (DOS) speel je in op alle aspecten van genotsmiddelengebruik op school: je werkt beleidsmatig en anticipeert op middelenproblemen en de gevolgen ervan. Een DOS kan gaan over alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen. Deze beleidsmatige aanpak maakt deel uit van een gezondheidsbeleid op school en van de methodiek 'Gezonde School'[8].



[7] De Gids voor een Drugbeleid op School kan je downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen.

[8] Meer informatie vindt u op www.gezondeschool.be.

Een DOS heeft aandacht voor afspraken en regels, zorg en begeleiding, educatie en omgevingsinterventies.



Afspraken en regels. De school bepaalt regels voor middelengebruik op school: wat kan, wat kan niet? En bepaalt wat er gebeurt wanneer een leerling deze regels overtreedt (procedures uitwerken).



Zorg en begeleiding. De school werkt haar begeleidingsaanbod uit. Ze denkt na over hoe ver de school gaat in het begeleiden van leerlingen met (vermoedelijke) problemen en wat ze hen aanreikt. Ze tekent een begeleidingstraject uit met duidelijke taakomschrijvingen voor het signaleren, begeleiden en doorverwijzen van leerlingen.



Educatie. Hoe stimuleer je bij leerlingen een gezonde levensstijl, specifiek op het vlak van middelengebruik? Hiervoor werkt de school een plan uit. Ze denkt na over hoe ze continu en effectief preventief kan werken, zodat de leerlingen erover leren en hun sociale vaardigheden aanscherpen. Werken met ‘Samen op stap’ in de klas maakt deel uit van de pijler educatie. Om de pijler educatie in te vullen, kunnen scholen beroep doen op een groot aanbod van preventieve materialen (zie verder) en op de leerlijn tabak, alcohol en drugs[9].



Omgevingsinterventies. Omgevingsinterventies (structurele maatregelen) dragen bij tot een betere werking van het DOS. De focus ligt op ondersteunende maatregelen die ervoor zorgen dat je leerlingen zich bewegen in een veilige en constructieve omgeving die gezonde keuzes stimuleert.

[9] De leerlijn kan je downloaden via www.vad.be, klik door naar materialen.

Nood aan ondersteuning?

Contacteer een lokale, intergemeentelijke of regionale CGG-preventiewerker in jouw regio via de doorverwijsgids op www.vad.be. De regionale CGG-preventiewerkers zijn actief in elf Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG Vlaanderen).

Je kan bij een CGG-preventiewerker terecht:

- Wanneer je hulp wil bij het opstellen van een **Drugbeleid op School (DOS)**.
- Wanneer je interesse hebt in een **workshop of vorming** over alcohol en/of drugs. Mogelijke thema's zijn: hoeveel drinken of blowen jongeren, hoe herken ik signalen van problematisch gebruik, wat zijn risicofactoren en hoe kunnen we daar het best mee omgaan, ...
- Wanneer je wil **leren** hoe je iemand **aanspreekt** waarvan je **vermoedt dat hij of zij drugs gebruikt**.
- Wanneer je **advies** wil over wat je kan doen, wanneer je denkt dat een jongere **problematisch omgaat met alcohol en/of illegale drugs**.

‘Samen op stap’ en de vakoverschrijdende eindtermen

‘Samen op stap’ is educatief materiaal rond de alcohol- (en cannabis)thematiek en kan bijdragen tot de realisatie van volgende VOETen:

STAM

ET 12 De jongeren zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken.

ET 20 De jongeren nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving.

ET 27 De jongeren dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander.

CONTEXT 1 LICHAMELIJKE GEZONDHEID EN VEILIGHEID

C1, ET 8 De jongeren schatten de risico’s en gevolgen in bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en reageren assertief in aanbodsituaties.

CONTEXT 2 MENTALE GEZONDHEID

C2, ET 6 De jongeren stellen zich weerbaar op.

CONTEXT 3 SOCIORELATIONELE ONTWIKKELING

C3, ET 6 De jongeren doorprikken vooroordelen, stereotypering, ongepaste beïnvloeding en machtsmisbruik.

BIJLAGE 2

Spelvoorbereiding Kahoot ‘Ik heb nog nooit’

1 Ga naar www.kahoot.com

2. Log in of registreer je

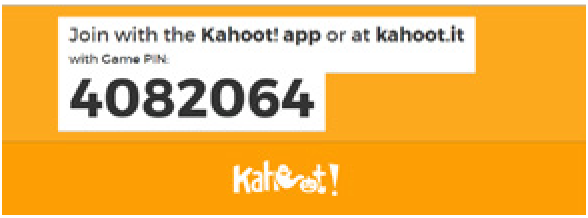
3. Typ in het vak’ find me a kahoot about’ ... ‘Samen op stap’ in.



4. Nu kom je op het spel ‘Samen op stap’

5. Idealiter heeft iedere leerling een smartphone of tablet waarop hij of zij kan antwoorden. Druk op PLAY en kies ‘player versus player’. Als het niet mogelijk is om elke leerling met een aparte smartphone of tablet te laten werken, dan kan een leerling bij een andere leerling aansluiten en in groep worden gewerkt.

6. Er verschijnt nu een code (Game PiN) die de leerlingen in de app of website (www.kahoot.be) op hun smartphone of tablet kunnen ingeven om mee te doen met het introductiespel.



Let wel op: de code of het nummer van het spel verandert na het inloggen en komt dus niet overeen met bovenstaande code.

BIJLAGE 3

4 feit- en 4 fabelbordjes

(zie map)

BIJLAGE 4

Hoe leg je iemand in stabiele zijligging?

(zie map)

BIJLAGE 5

Fiche onderwijs 100 dagen

(zie map)

notities

VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS